

**КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА  
НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ В ВУЗЕ**

**Методическое пособие  
по дисциплине «Физическая культура»**

**Казань - 2013**

**Круговая тренировка на занятиях по баскетболу в ВУЗе:** Методическое пособие/Авт.-сост. Д.В. Спасов, З.Ф. Спасова. Казань: КФУ, 2013. 37 с.

Рассматриваются принципы организации и проведения учебных занятий по баскетболу методом круговой тренировки. Предложены комплексы упражнений для развития физических качеств и технической подготовленности студентов.

Работа представляет практический интерес для тренеров, преподавателей ВУЗов, ССУЗов, учителей физической культуры.

Рецензенты: Доцент Общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта К(П)ФУ, к.п.н. Е.В. Фазлеева;  
Член Исполкома РФБ, Полномочный представитель РФБ в ПФО, Президент Федерации баскетбола РТ, Судья ПМК  
Г.Е. Ветров.

Авторы-составители:

Старший преподаватель общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта КФУ

Д.В. Спасов

Преподаватель общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта КФУ

З.Ф. Спасова

**КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ В ВУЗЕ**

Методическое пособие

## **СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ .....	4
1. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА И ЕЕ ХАРАКТЕРИСТИКА .....	7
1.1. Определение максимального теста (МТ) .....	9
1.2. Разновидности круговой тренировки .....	10
2. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ СРЕДИ СТУДЕНТОВ .....	14
2.1. Упражнения для развития силы .....	14
2.2. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых способностей на занятиях по баскетболу .....	17
2.3. Упражнения для развития ловкости .....	21
2.4. Упражнения для развития выносливости .....	24
2.5. Упражнения для развития гибкости .....	26
2.6. Упражнения для развития технической подготовленности .....	27
2.7. Комбинированные комплексы упражнений «круговой тренировки» на занятиях по баскетболу .....	29
2.8. Организационно-методические указания .....	30
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	33
Приложение 1. Личная карточка учета результатов МТ .....	36
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	37

## ВВЕДЕНИЕ

Физические упражнения относятся к произвольным движениям, в основе которых лежат рефлекторные механизмы. И. М. Сеченов рассматривал произвольные движения как заученные, сознательные и подчиненные воле человека, возникающие под влиянием условий жизни и воспитания. И. П. Павлов указывал, что произвольность этих движений обуславливается суммарной деятельностью коры головного мозга. Без мышечных движений невозможна практическая деятельность человека и, значит, развитие и совершенствование его в процессе воспитания.

Повышение эффективности и качества физического воспитания студентов находится в центре внимания педагогов. Однако в целом система физического воспитания в вузах все еще не отвечает современным требованиям в связи с действием ряда объективных факторов:

- возрастанием гиподинамии студентов, обусловленной дальнейшей интенсификацией их умственного труда, с одной стороны, и снижением двигательной активности – с другой, что вызывает такие тревожные явления, как сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, нарушение осанки и др.;

- недостаточным количеством часов физической культуры;

- массовым падением интереса студентов к физической культуре в связи с появлением других, более сильных интересов;

- слабой материальной базой.

Желание сделать многое за минимальный промежуток времени на деле приводит к низкому качеству учебного процесса. Поэтому в последнее время широкое применение нашли специальные формы упражнений при комплексном содержании занятий. Основная из них – так называемая круговая тренировка. Большую роль в выборе этого метода сыграло и то, что на занятиях по физической культуре переполнен спортивный зал (где иногда занимаются два и более факультетов). При такой загруженности моторную плотность занятия помогает увеличить круговая тренировка. Круговая

тренировка хорошо сочетает в себе избирательно направленное и комплексное воздействия, а также строгое упорядоченное и вариативное воздействия.

В физическом воспитании применение круговой тренировки дает возможность самостоятельно приобретать знания, развивать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки, позволяет добиться высокой работоспособности организма.

В процессе внедрения круговой тренировки преподаватель дает студентам конкретную программу действий, контролирует ее выполнение, производит оценку выполненной программы, при необходимости исправляет, уточняет отдельные упражнения или регламентирует действия студентов. Студенты в свою очередь получают задание, осмысливают его, выполняют.

При проведении круговой тренировки должны быть определены способ и порядок передачи информации от преподавателя к обучаемым и наоборот. Здесь речь идет о *создании прямой и обратной связи*, весьма важном компоненте обучения.

Круговая тренировка возможна при наличии определенного места ее проведения и инвентаря. Необходима также предварительная подготовка и ознакомление студентов с новой организационной формой проведения занятий.

В условиях учебного процесса с применением круговой тренировки организм тренируемого вступает в сложные взаимодействия с окружающей средой. Под влиянием внешней и внутренней среды происходит эффективное целенаправленное воздействие на психику и все системы организма в целом.

Образовавшаяся при этом замкнутая система посредством прямой и обратной связи между преподавателем и студентами позволяет управлять величиной воздействия за счет изменения объема, интенсивности, длительности и сложности выполняемых упражнений в комплексах круговой тренировки.

С изменением одного или нескольких параметров в регламентации упражнений изменяется величина и направленность тренировочной нагрузки. Применение круговой тренировки в начале основной части занятия связано с развитием физических качеств в условиях, когда организм еще не устал и готов выполнять работу в большом объеме. Комплексы, входящие в основную часть занятия, носят общеразвивающий характер с силовой направленностью, органически связаны с профессионально-прикладной и специальной подготовкой. В них должно быть достаточное количество силовых и скоростно-силовых упражнений.

Круговая тренировка на занятиях физического воспитания *хорошо увязывается с программным материалом по спортивным играм*, способствует повышению не только плотности занятия, но и положительно воздействует на организм в целом. Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развивать общую и специальную физическую подготовку.

Содержание круговой тренировки на занятиях по баскетболу составляют определенные станции. В течение занятия студенты в определенной последовательности переходят от одной станции к другой, выполняя на каждой из них определенные упражнения, направленные на обучение, воспитание и совершенствование конкретных физических качеств.

## **1. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА И ЕЕ ХАРАКТЕРИСТИКА**

Круговой метод (тренировка) - это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и в особенности их комплексных форм – силовой выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы. Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг. Название такой тренировки – «круговая» – чисто условно.

Метод круговой тренировки ставит перед собой задачу комплексного воспитания физических способностей при активном самостоятельном выполнении упражнений студентами и контролем со стороны преподавателя, за воздействием на систему организма.

Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все студенты одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям. Такая форма организации имеет и большое воспитательное значение: студенты проходят практику проведения самостоятельных занятий, что является основой для подготовки их как инструкторов по физической культуре.

В физическом воспитании круговая тренировка даёт возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки. В этом процессе одна из важнейших задач преподавателя должна заключаться, с одной стороны, в моделировании специальных комплексов и выработке алгометрических предписаний для их выполнения, а с другой стороны в умении организовать и управлять самостоятельной деятельностью студентов на занятиях по

физической культуре. В круговой тренировке под алгометрическим предписанием понимается строгое выполнение конкретных упражнений, определенным образом подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале, обеспечивающих необходимое воздействие, а, следовательно, быстрое развитие двигательных качеств за относительно короткий промежуток времени.

Для проведения круговой тренировки на занятиях по баскетболу составляют комплекс из 8 - 10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса, а также должно быть направлено на закрепление (повторение) специальных упражнений (баскетбольных элементов). Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно-циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма.

В зависимости от числа упражнений в комплексе и количества студентов группа делится на 5(6, 7, 8 и т.д.) групп по 2 (3, 4, 5, 6) человек. Заранее (перед занятием) размечают места (станции) для выполнения упражнения. Для более четкой организации занятий у каждой станции ставят указатель (стойка с укрепленным на ней плотным листом бумаги 25х30 см) с графическим изображением и кратким описанием упражнения, выполняемого на этом месте.

Также можно сделать из фанеры (жести) рамки, которые нужно закрепить на стене зала, и в них вставить карточку с изображением и описанием упражнения. Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату; в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование. Нужно стараться использовать все снаряды и подручный инвентарь, который есть в зале.



Преподаватель указывает каждой группе, на каком месте она начинает упражнение, и в каком порядке переходит от станции к станции. В дальнейшем сохраняется тот же порядок. Для лучшей организации студентов в каждой из групп нужно назначить старшего (групповода), который помогает товарищам выполнять упражнения, страхует их, следит за соблюдением установленной дозировки. Преподаватель выбирает себе место, откуда ему более удобно наблюдать за группой, но он всегда должен быть рядом с той станцией, где нужна его помощь. На занятиях физического воспитания используются упражнения для совершенствования и развития организма, укрепление здоровья, выработки профессионально-прикладных навыков, необходимых в будущей трудовой деятельности студентов.

### **1.1. Определение максимального теста (МТ)**

Перед началом выполнения комплекса для каждого студента устанавливается индивидуальная физическая нагрузка. Это делается с помощью, так называемого максимального теста (МТ). Максимальный тест определяется на первых двух занятиях. Ознакомившись с упражнениями после их показа и объяснения, студенты по команде преподавателя начинают выполнять на своих станциях намеченное упражнение в обусловленное время – 30 – 45 секунд, стараясь проделать его максимальное (для себя) число повторений.

Определяя максимальный тест на каждой станции, нужно делать паузы в пределах 2-3 минут для отдыха.

В это время студенты записывают число повторений в личную карточку учета результатов и затем переходят на следующую станцию, где принимают исходное положение для выполнения очередного упражнения (Приложение 1). По истечении 2 - 3 минут определяется максимальный тест этого упражнения и т.д.

После определения максимального теста для каждого устанавливается индивидуальная нагрузка: или в зависимости от подготовленности группы.

На последующих занятиях студенты выполняют каждое упражнение комплекса, установленное число раз, но в разных вариантах. Выполняют каждое упражнение комплекса (проходят один круг) заданное число раз в строго обусловленное время (30 – 45 сек.), стараясь как можно точнее исполнять каждое движение. Выполняют весь комплекс (проходят один круг) за строго обусловленное время, повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого дозировке (установленное число раз).

Организм студентов постепенно приспосабливается к систематически повторяемой нагрузке. Поэтому необходимо постепенно повышать ее, увеличивая дозировку упражнения:

$$\frac{MT}{2} + 1; \quad \frac{MT}{2} + 2; \quad \text{и т.д.}$$

в зависимости от количества занятий, запланированных на выполнение данного комплекса. Каждый из них повторяется без изменений на 4 -5 занятиях.

На последнем из них рекомендуется вновь проверить максимальный тест по каждому упражнению и сравнить с исходными результатами, чтобы студентам были видны сдвиги.

Как показывает практика, весь комплекс из 8 - 10 станций выполняется примерно за 10 - 12 минут (время на каждое упражнение – 45 секунд, на паузы для отдыха - 30 секунд). При планировании занятий это необходимо учитывать.

## **1.2. Разновидности круговой тренировки**

Круговая тренировка, осуществляемая на занятиях по баскетболу, представляет собой целостную самостоятельную организационно – методическую форму занятий и в тоже время не сводится к какому – либо одному методу. Она включает ряд частных методов строго

регламентированного упражнения с избирательным и общим воздействием на организм занимающегося.

Различают следующие основные разновидности круговой тренировки:

- 1) по методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
- 2) по методу интервального упражнения с жестким интервалом отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);
- 3) по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость);

1) Круговая тренировка по методу непрерывной работы проводится без перерывов и состоит из нескольких повторений прохождения круга в зависимости от количества станций и имеет следующие варианты.

#### Вариант 1.

Упражнения проводятся без пауз в момент выполнения их в комплексе и между кругами.

После того как разучены упражнения и проведено испытание, определившее максимальное число повторений (максимальный тест – МТ) каждый получает стандартную дозировку МТ/4 или МТ/2. Упражнения на каждой станции и переход между ними и выполняются в свободном темпе без учета времени.

Повышение нагрузки идет за счет увеличения повторений на одно или два на каждой станции (МТ/2+1) или за счет перехода к следующему более трудному комплексу.

#### Вариант 2.

Упражнения проводятся без пауз, но с целевым временем. После того как разучены упражнения и на каждой станции проведен максимальный тест (30сек. упражнения и 30сек. отдыха) засекается тренировочное время для однократного прохождения круга с дозировкой МТ/2 или МТ/4. Время

прохождения одного круга умножается на количество кругов (в зависимости от количества станций), получается целевое время. При стандартном объеме упражнений студентам на занятии необходимо стремиться к сокращению времени прохождения кругов до целевого. Повышение нагрузки осуществляется за счет определения нового МТ или перехода к более сложному комплексу. При этом заводится карточка достижений.

### Вариант 3.

Упражнения проводятся без перерывов со стандартизованным временем тренировки и стандартным числом повторений, но с различным количеством прохождения кругов. После того как разучены упражнения и определен МТ на каждой станции по принципу 30сек. работы и 30сек. отдыха, проводится тренировка со стандартным тренировочным временем. Дозировка и время прохождения каждого круга остаются стандартными, а количество кругов увеличивается.

Преимущество третьего варианта заключается также и в простоте фиксации времени. Это позволяет преподавателю постоянно следить за ходом тренировки, студенты заносят в карточку достижений число пройденных кругов и станций.

Все варианты круговой тренировки по методу непрерывного упражнения можно применять не только на занятиях по баскетболу, но и по волейболу, легкой атлетике, тяжелой атлетике, общей физической подготовке.

Круговая тренировка, организованная по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха, с краткими перерывами, так называемыми “действенными” паузами, как между упражнениями, так и между кругами.

Круговая тренировка, организованная по методу интервального упражнения с полными паузами отдыха при интенсивно-интервальной работе с мощностью до 75% от максимальной, является разновидностью интервальной тренировки, которая направлена на развитие скоростной и силовой выносливости и имеет два варианта. В первом на каждой станции

упражняются 10 – 15сек. с паузами отдыха 30 – 90сек., которые зависят от тренировочного эффекта нагрузки. Повышение нагрузки идет за счет сокращения тренировочного времени с 15 до 10сек. при условии сохранения прежнего количества повторений, но за более короткое время.

Во втором варианте работа на каждой станции не ограничена временем, и каждое упражнение повторяется максимум 8 – 10 раз в среднем темпе, а пауза отдыха колеблется от 30 до 180сек. в зависимости от тренировочного эффекта нагрузки.

Повышение нагрузки идет так же, как и в первом варианте, за счет выполнения упражнений в более быстром темпе при постоянном интервале отдыха. Во время отдыха применяются упражнения на расслабление и растягивание для лучшего восстановления сил и подготовки организма к очередной работе.

Добиться высокой работоспособности организма – одна из главнейших задач, которую решает круговая тренировка. В физическом воспитании круговая тренировка дает возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки.

Кроме того, круговая тренировка позволяет моделировать игровую ситуацию. Поэтому очень важно подбирать упражнения для круговой тренировки, проводить комплексы упражнений в необходимом временном режиме. Отсюда вытекает необходимость в дальнейшем исследовать применение составленных комплексов упражнений в учебном процессе студентов, решая задачи двигательной подготовленности к условиям игровой деятельности.

## **2. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ СРЕДИ СТУДЕНТОВ**

### **2.1. Упражнения для развития силы**

Методы воспитания силы основаны на закономерностях, действующих при чередовании работы с отягощениями и отдыхом, а также на взаимоотношениях между интенсивностью и объемом нагрузки. Существуют три основных способа применения упражнений с отягощениями и сопротивлением амортизатора или эспандера: работа в течение длительного промежутка времени с малыми отягощениями или сопротивлением с предельной скоростью: работа с отягощениями или сопротивлением околопредельного или предельного веса и сопротивления.

Наиболее действенным способом развития силы является работа с отягощением околопредельного и предельного веса и сопротивления. Максимальные усилия можно развивать в течение короткого промежутка времени, так как организм студента не в состоянии выдержать максимального напряжения мышц из-за отсутствия в достаточном количестве кислорода, необходимого для превращения энергии.

При работе с малыми отягощениями и сопротивлением до отказа тренирующее воздействие оказывают главным образом последние попытки, в которых первая регуляция по своему характеру близка к регуляции, имеющей место при работе с околопредельными отягощениями. На это необходимо обращать внимание, для того чтобы студенты сознательно подходили к границам своих возможностей и старались их постепенно расширить.

Развитие силы с помощью малых отягощений имеет свое преимущество. При этом легко осуществляется контроль за правильностью движений и дыхания, исключается избыточное закрепощение мышц и натуживания, что особенно важно в работе с девушками и слабо подготовленными студентами.

Эффективность применения силовых упражнений методом круговой тренировки в значительной мере зависит от того, насколько рационально запрограммирована и распределена нагрузка на каждом занятии, отдельном цикле, а также от правильного выбора отягощения и силы сопротивления амортизаторов или эспандеров. Комплекс упражнений необходимо составлять таким образом, чтобы попеременно нагружать все главные мышечные группы. При этом некоторые из упражнений должны носить характер общего воздействия, другие – целевой, направленный на развитие какой – либо группы мышц, а третий – специальный, связанный с определенным программным материалом.

Не следует на занятиях по круговой тренировке стремиться к выполнению возможно большего числа разнообразных упражнений на силу. Упражнения с большим напряжением обязательно следует чередовать с упражнениями, требующими меньших усилий. Целесообразно отдельные упражнения с небольшими отягощениями или связанные с преодолением своего веса включать в домашние задания, постепенно увеличивая в них нагрузку.

Регулярные тренировки приспособливают организм к нагрузкам. Адаптация проходит быстрее, если в течение определенного времени порядок и последовательность упражнений на станциях круговой тренировки остаются постоянными. Здесь целесообразно повторять подобранный комплекс силовых упражнений, варьируя величину отягощений, количество повторений упражнения и число прохождения кругов за урок. Однако чрезмерно продолжительное использование одного и того же комплекса ведет к тому, что его выполнение становится привычным и будет вызывать малые адаптационные сдвиги. Поэтому рекомендуется периодически менять их. Часто смена комплексов круговой тренировки для развития силы в различных условиях различна, и может зависеть от смены программного материала, поставленных задач физической подготовки и т. п. По рекомендациям они меняются один раз в 2 – 6 недель.

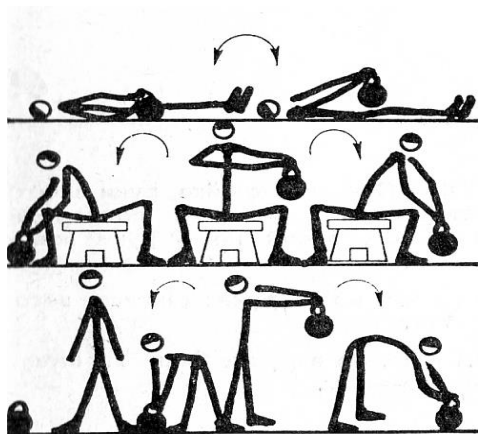


Рис. 1 Упражнения для развития силы

1. И. п. Лечь на спину, ноги вместе, гиря весом 16кг, сбоку. Выполнение: Перенос гири с одной стороны на другую, опуская руками (поднимая и опуская гирю, не стучать ее о пол). Вдох делать в начале упражнения, допускается кратковременное натуживание, спуск в конце, после опускания.
2. Тоже, сидя на скамейке, весом 16 – 24кг.
3. Тоже, но стоя, ноги врозь, гиря весом 24 – 32кг.

**Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития силы на занятиях по баскетболу:**

1. Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим и.п.
2. Из упора лежа на полу отжимание, сгибая и разгибая руки.
3. Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отведя руки назад.
4. Гриф штанги за головой, широкий хват. Перемещение в защитной стойке баскетболиста.
5. Прыжки вверх из исходного положения упор присев с отягощением («блин», гриф, набивной мяч) и/или без него.
6. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и отпускание туловища, прогибая спину.



7. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

8. Прыжки через скамейку с отягощением («блин», гриф, набивной мяч) и/или без него.

Станций может быть больше, меньше в зависимости от количества студентов в группе и их физической подготовленности.

## **2.2. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых способностей на занятиях по баскетболу**

Двигательная реакция является одной из основных форм проявления качества быстроты, которая имеет большое прикладное значение. В жизни часто складываются обстоятельства, когда человек должен с максимальной быстротой среагировать на какой-либо сигнал.

Быстрота, в особенности, если она выражается в максимальной частоте движений, зависит от скорости перехода двигательных нервных центров от состояния возбуждения к состоянию торможения и обратно, т.е. подвижности нервных процессов.

При воспитании сложной двигательной реакции на станциях круговой тренировки постепенно увеличивают число возможных изменений игровой обстановки. Например, сначала обучают принимать мяч на заранее обусловленную передачу, затем студенту предлагают это движение, но в более сложном варианте, с выполнением дополнительных действий, постепенно наращивая скорости или увеличивая отрезок пути.

Основным методом развития быстроты являются многократные движения с предельной скоростью. Длительность таких упражнений определяется временем, в течение которого может быть сохранен максимальный темп. Упражнения, направленные на развитие быстроты двигательных реакций, одновременно являются хорошим средством для тренировки скорости отдельных движений.

В выполнении упражнений на скорость большую роль играют мышечные напряжения. Эти упражнения можно отнести к скоростно-силовым. Последнее достигается включением в круговую тренировку упражнений с малыми отягощениями, чтобы студенты на занятиях сознательно развивали и увеличивали свою силу.

С психологической точки зрения проявления быстроты во многом зависит от мотивов, которыми руководствуются учащиеся, отрабатывая то или иное упражнение на станции. Поэтому желательно предусматривать применение соревновательного и игрового метода выполнения упражнений, ставить перед студентами конкретную задачу.

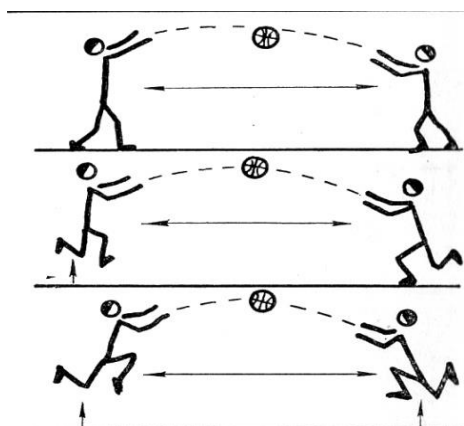


Рис. 2 Упражнения для развития быстроты движений

1. И.П. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м.

Выполнение: Быстрая передача и ловля мяча на месте.

2. То же, но на расстоянии 4 м. с передвижением в шаге.

3. То же, но на расстоянии 5 м. с передвижением в беге.

**Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития быстроты на занятиях по баскетболу:**

1. И.п.: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.

2. И.п.: сед лицом к стене (к партнеру), мяч в руках. Выполнение: быстрые передачи в стенку или партнеру.
3. И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10 м.
4. И.п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.
5. И.п.: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 120 м.
6. Быстрое ведение 1 или 2 мячей.

**Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития скоростно-силовых способностей на занятиях по баскетболу:**

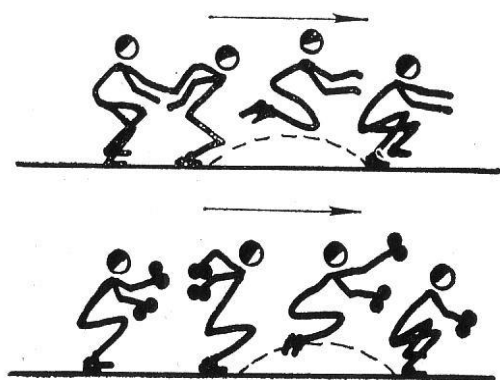


Рис. 3 Упражнения для развития скоростно-силовых способностей

1. И.П. Низкий присед, руки отведены назад.
  2. То же, но в руках гантели весом 2-3 кг.
  3. То же, но в руках гантели весом 4-5 кг.
- Выполнение: Прыжки толчком двух ног с продвижением вперед по замкнутому кругу.
4. Передача мяча:
    - передачи мяча в стену в течение определенного отрезка времени (24-30 сек) с установкой на выполнение максимального числа повторений;

- то же, но с заданием выполнить как можно быстрее заданное количество передач;
- то же, но передачи в парах, и с различными и.п.: стоя, сидя, лежа и т.п.;
- передачи двумя мячами в стену с элементами жонглирования;
- ловля осуществляется после отскока мяча от пола;
- то же, но после ловли успеть выполнить удар мячом в пол, а затем послать мяч в стену;
- то же, но перед передачей выполнить мячом «петлю» вокруг туловища (на уровне пояса) или вокруг ног (на уровне колен);
- ловля и передача осуществляется непосредственно после отскока мяча от стены, не дав ему коснуться пола;
- передачи двумя мячами в две стены, стоя в углу зала;
- подбросить один мяч на предельную высоту, а вторым выполнить максимальное количество передач в стену до момента касания площадки подброшенным мячом;
- то же, но с выполнением передач мяча партнеру;
- «все мячи — одному» (два игрока поочередно «загружают» своими мячами третьего партнера, получая от него обратные передачи)
- то же, но во взаимодействии одного игрока с тремя партнерами;
- то же, но в ситуации «между двух огней» (игрок без мяча в и.п. располагается между двумя партнерами, владеющими мячами, повернувшись лицом к одному из них; и для получения каждой очередной передачи совершает поворот на 180°);
- то же, но с большим количеством партнеров с мячами: на противоположных сторонах находятся 2 и 1 или 2 и 2 игрока;
- передачи игроку, стоящему в круге, — «колесо»: партнеры поочередно и максимально быстро передают свои мячи в центр круга (по часовой или против часовой стрелки), получая обратные передачи;

- передачи двумя мячами в парах на месте — по сигналу подбросить свои мячи вверх и рывком поменяться местами, не дав мячу партнера упасть на пол и т.д.;
- то же, но успеть до падения своего мяча вернуться в и.п.;
- передачи двумя мячами в четверках со сменой мест: два игрока с мячами располагаются напротив своих партнеров, одновременно выполняют передачи и рывком меняются местами; партнеры, получив мяч на месте, совершают те же действия;
- выполнение передач на месте одним или двумя мячами, в паре с максимальной частотой в сочетании с беговыми заданиями на месте (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.п.);
- то же, но при параллельном движении партнеров вдоль площадки;
- передачи с продвижением вдоль площадки двумя мячами в парах, двумя мячами в тройках (все передачи идут через среднего игрока), тремя мячами в тройках (с различной траекторией полета мяча).

### **2.3. Упражнения для развития ловкости**

Ловкость – это способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в измененных условиях, иными словами, справляться с двигательной задачей, возникшей неожиданно и требующей правильного, быстрого и экономичного решения.

Воспитание ловкости на станциях круговой тренировки связано с совершенствованием функций различных анализаторов, и в первую очередь двигательного. Эффективное воздействие на функциональное совершенствование двигательного анализатора и, следовательно, на развитие ловкости могут оказать упражнения, содержащие элементы новизны и представляющие для занимающихся определенную координационную трудность.

Различают три основных этапа в воспитании ловкости. Первый характеризуется совершенствованием пространственной точности и координации движений, при этом не имеет значения скорость, с которой выполняются упражнения. Главное – точность движения. Второй этап характеризуется совершенствованием такой пространственной точности координации движений, которые могут осуществляться в сжатые отрезки времени, экономично и точно. Третий этап является усложнением второго и связан с совершенствованием способностей выполнять точные движения в неожиданно изменяющихся условиях.

Работа над воспитанием и совершенствованием ловкости должна осуществляться непрерывно на всех занятиях по физическому воспитанию. На различных этапах общефизической и профессионально-прикладной подготовки применяются разные средства, так как ловкость – это сложное комплексное качество, направленное на обогащение новыми двигательными навыками, выработку быстроты реакции на внезапное изменение обстановки, на умение ориентироваться в пространстве и во времени, уравнивать свое тело в различных условиях, развитие скорости выполнения отдельных упражнений, движений, действий.

Ловкость можно воспитать по-разному:

- а) Ловкость, проявляемая в упражнениях, связанных со сменой позы. Например: быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться и т. д.
- б) Ловкость, проявляемая в упражнениях, которые выполняются в сложных условиях меняющейся обстановки. Например: полоса препятствий, различные лазанья, перелезания.
- в) Ловкость, проявляемая в упражнениях с меняющимся сопротивлением. Например: перетягивание и упражнения типа единоборства.
- г) Ловкость, проявляемая в упражнениях с манипуляцией предметов. Например: броски и ловля мяча, целевые метания, жонглирование.

д) Ловкость, проявляемая в игровых упражнениях, требующих взаимодействия и противодействия. Например: обводка предметов, перехват передачи и т. д.

е) Воспитывать равновесие также можно на занятиях «круговой тренировки». Упражнения могут быть следующими: прыжки, ходьба по бревну, скамейке, кувырки, перевороты и т. д.

**Примерный комплекс упражнений круговой тренировки» для развития ловкости на занятиях по баскетболу:**

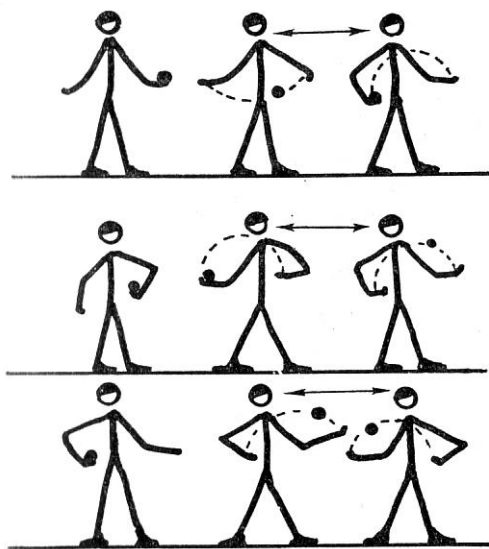


Рис. 4 Упражнения для развития ловкости.

1. И. п. Стойка ноги врозь, руки разведены в стороны, малый мяч в правой руке. Выполнение: Темповая переброска правой рукой мяча из-за спины в левую, а левой спереди по прямой в правую руку.

2. То же, но левой из-за спины в правую, а правой спереди в левую.

3. То же, но чередовать броски из-за спины правой и левой рукой.

Ловкость – это сложное комплексное качество, поэтому ему надо уделять время на каждом уроке.

4. Метание малого мяча в цель.

5. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.
6. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек.
6. Игра «Бой петухов». Партнеры прыгают на одной ноге, с ведением мяча, пытаясь вытолкнуть друг друга за круг (радиус круга 2 м).
7. Вращение мяча («восьмерка») под ногами (на месте и в движении).

#### **2.4. Упражнения для развития выносливости**

Выносливость – это способность совершать работу определенной интенсивности в течение как можно большего времени, преодолевая сопротивление как внешней, так и внутренней среды. Способность к длительной непрерывной работе умеренной мощности, в которой участвуют все мышцы двигательного аппарата, характеризует общую выносливость.

Главный принцип воспитания общей выносливости на станциях круговой тренировки заключается в постепенном увеличении физических упражнений различной интенсивности с вовлечением в работу возможно большего количества мышечной массы. Общая выносливость служит базой для приобретения различных видов специальной выносливости.

Под специальной выносливостью следует понимать способность длительное время поддерживать эффективную работоспособность в определенном виде двигательной деятельности. В зависимости от интенсивности работы время ее выполнения на станциях круговой тренировки будет разным. Чем выше интенсивность упражнений на станциях, тем короче будет время, в течение которого эту скорость можно сохранить.

Под влиянием систематических занятий методом круговой тренировки выносливость увеличивается в несколько раз. Но чтобы достичь этого, студентам необходимо систематически и продолжительное время заниматься, постепенно увеличивая как саму нагрузку на станциях, так и прохождение количества кругов на протяжении всего учебного года.



**Примерный комплекс упражнений «круговой тренировки» для развития  
выносливости на занятиях по баскетболу:**

1. Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком):

- а.) от лицевой линии до штрафной и обратно;
- б.) до центра и обратно;
- в.) до противоположной штрафной и обратно;
- г.) до противоположной лицевой и обратно.

2. Усложненный вариант - с попаданием каждый раз в кольцо.

3. Упражнение выполняется потоком. Баскетболисты построены в колонну по одному, у первых трех по мячу (если мячей достаточно, то у каждого). Первый занимающийся начинает упражнение - передачи и ловля мяча в стену без ведения мяча с продвижением вперед, бросок одной рукой сверху в движении, подбор мяча, ведение до боковой, прыжки толчком двумя (одной) одновременно, вращая мяч вокруг туловища (или ведение вокруг туловища правой и левой) до средней линии, ведение мяча с поворотами или изменением направления перед собой, бросок с места или штрафной, мяч передают следующему или баскетболист становится в конец колонны. Как только игрок выполнил передачи в движении, упражнение начинает следующий.

4. Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий. Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противоположный "угол" площадки и начинают упражнение сначала. Так игрок проходит 7-10 кругов.

5. Упор присев, мяч внизу. Продвижение вперед по прямой, перекатывая руками мяч (два мяча, три мяча).

6. Игра в баскетбол 6 таймов по 5 мин. Отдых между первым и вторым таймом 5 мин., между вторым и третьим 4 мин., между третьим и четвертым 3 мин., между четвертым и пятым 2 мин. между пятым и шестым 1 мин.

## **2.5.Упражнения для развития гибкости**

Гибкость – это способность выполнять движения с большей амплитудой. Она необходима при производственной деятельности и для различных рабочих специальностей, где нужна определенная, часто большая амплитуда, т.е. запас гибкости. С другой стороны, упражнения, развивающие гибкость, одновременно укрепляют суставы и связки, повышают эластичность мышц, их способность к растягиванию, что является весьма важным фактором предупреждения мышечных травм на производстве.

В процессе воспитания гибкости на станциях круговой тренировки применяются также пассивные упражнения, в которых движения осуществляются с помощью партнера.

Упражнения с преимущественным воздействием «на растягивание» следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду. Особенно надо соблюдать осторожность при увеличении амплитуды в пассивных упражнениях и в упражнениях с отягощениями на открытом воздухе. Для достижения большой амплитуды движений в специальных упражнениях целесообразно использовать какую-либо предметную цель (коснуться носком маховой ноги планки и т.п.). Воспитание гибкости на станциях круговой тренировки должно быть всегда запрограммировано во взаимосвязи с воспитанием силы. При развитии гибкости особое внимание стоит уделять предварительной подготовке мышц (разминка, бег).

Упражнения на гибкость могут быть активные и пассивные, т. е. выполняемые самостоятельно или с помощью партнера, отягощения. Активные тоже можно разделить на упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи), без отягощений.

Воспитание гибкости почти всегда взаимосвязаны с упражнениями на развитие силы.

**Примерный комплекс упражнений «круговой тренировки» по развитию гибкости на занятиях по баскетболу:**

1. И.п.: лежа на спине. Выполнение: поднять прямые ноги, коснуться пола за головой.
2. И.п.: стойка ноги врозь, мяч набивной за головой. Выполнение: перенос центра массы с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. Голову и спину держать прямо.
3. И.п.: партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Выполнение: поочередные наклоны вперед с поднятием партнера на спину и потряхиванием. Партнеру, лежащему на спине, необходимо расслабиться.
4. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
5. И.п.: ноги врозь, обруч удерживается руками на пояснице. Выполнение: вращение обруча на бедрах.
6. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч за спиной. Выполнение: передача мяча из-за спины с ловлей его спереди двумя руками.

**2.6. Упражнения для развития технической подготовленности**

**Упражнения без мяча.**

1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком.
3. Передвижение в стойке баскетболиста спиной вперед.
4. Остановка прыжком после ускорения.
5. Остановка в один шаг после ускорения.
6. Остановка в два шага после ускорения.

7. Повороты на месте.
8. Повороты в движении.
9. Имитация защитных действий против игрока нападения.
10. Имитация действий атаки против игрока защиты.

### **Ловля и передача мяча.**

1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
3. Двумя руками от груди в движении.
4. Передача одной рукой от плеча.
5. Передача одной рукой с шагом вперед.
6. То же после ведения мяча.
7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
9. Передача одной рукой снизу от пола.
10. То же в движении.
11. Ловля высоко летящего мяча.
12. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
13. Ловля катящегося мяча в движении.

### **Ведение мяча.**

1. На месте.
2. В движении шагом.
3. В движении бегом.
4. То же с изменением направления и скорости.
5. То же с изменением высоты отскока.
6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### **Броски мяча.**

1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
9. В прыжке одной рукой с места.
10. Штрафной.
11. Двумя руками снизу в движении.
12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
13. В прыжке со средней дистанции.
14. В прыжке с дальней дистанции.
15. Вырывание мяча.
16. Выбивание мяча.

### **2.7. Комбинированные комплексы упражнений «круговой тренировки» на занятиях по баскетболу**

Комбинированные комплексы упражнений на занятиях по баскетболу применяются на этапе закрепления пройденного материала. Данные комплексы упражнений решают задачи обучения студентов к игровым условиям.

Применение комбинированных упражнений имеет значение для совершенствования техники и развития тактического мышления студентов, то есть происходит сочетание элементов тактической подготовки с элементами технической подготовленности.

Комбинированные упражнения имеют немаловажное значение, так как данный тип упражнений близок к круговой тренировке и моделирует

игровую ситуацию, а также модулирует функциональную и физическую нагрузку.

### **Примерный комплекс комбинированной «круговой тренировки» на занятиях по баскетболу**

1. Прыжки в шаге с ноги на ногу на отрезках прямой 10–15 м.
2. Стоя, ноги на ширине плеч, передача баскетбольного мяча в парах.
3. Переход через упор присев в упор лежа с последующим возвращением в и.п.
4. Ведение мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем мяча и без него (в правую, левую сторону).
5. С высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 15–20 м с повторением 4–6 раз.
6. Ведение мяча в парах, в центральном круге, с выбиванием мяча (ведение выполняет оба игрока).
7. Ведение двух мячей одновременно и правой и левой рукой на отрезки до 20 м.
8. Из низкого приседа передвижение «гусиным» шагом вперед или по кругу.
9. Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения мяча.
10. Передача двумя руками от груди в стенку (1, 2 мячами).

Предложенную комбинацию можно усложнять, то есть изменять и варьировать технику выполнения приведенных упражнений.

## **2.8. Организационно-методические указания**

1. Применять КТ в занятиях необходимо в течение всего учебно-тренировочного процесса года, так как физические качества при длительных перерывах в тренировке быстро утрачиваются.

2. Круговую тренировку следует сочетать с другими формами и методами физического воспитания и разумно их чередовать. В процессе КТ у студентов

вырабатываются навыки самостоятельного выполнения упражнений и умение осуществлять контроль за движениями.

3. Для совершенствования скоростно-силовых качеств студентов наиболее эффективны двигательные режимы с частотой сердечных сокращений от 130 до 160 уд/мин. Указанный режим должен быть основным на занятиях по физической подготовке, с применением форм и методов круговой тренировки силовой направленности. Нельзя допускать, чтобы двигательная деятельность все время требовала полной концентрации сил и взрывного усилия. Неправильная с точки зрения физиологии организация упражнения и при правильной смене работы и отдыха не обеспечит развития скоростной силы, а может привести лишь к развитию силовой выносливости.

4. При проведении занятий методами круговой тренировки необходимо использовать большой круг различных спортивных снарядов, способствующих развитию как различных физических качеств (силы, ловкости, гибкости, выносливости), так и совершенствованию двигательных навыков.

5. Круговую тренировку необходимо использовать в соревновательном периоде, даже непосредственно перед игрой (за день). Такое применение дает скачок в физической подготовке перед игрой. Что необходимо, вследствие спада в физической подготовке из-за длительности соревновательного периода. Поэтому использование круговой тренировки просто необходимо в соревновательном периоде.

6. Правильное планирование учебно-тренировочного процесса с применением круговой тренировки позволит рационально использовать тренировочное время, достигая высокого уровня физической подготовленности.

7. При СФП круговая тренировка, содержанием которой является комбинации, средства специальной физической и технической подготовки баскетболистов оказывает больший образовательный эффект по сравнению с разновидностями круговой тренировки, содержанием которых являются

средства лишь одного вида подготовки (физической, технической или игровой).

8. Круговую тренировку в тренировочных занятиях по ОФП рекомендуется проводить по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (30-50 с.). С преимущественной направленностью на развитие силовой и скоростной выносливости, а так же по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (до 120 с.) после интенсивной работы. С направленностью на развитие силовых и скоростно-силовых качеств. Такой подход способствует многогранному развитию различных физических качеств. Это главное в создании крепкого фундамента для СФП.

9. Во всех заданиях по баскетболу контролировать технику выполнения разновидностей игровых приемов, не допускать ее искажения.

10. Сложность заданий увеличивать постепенно, учитывать уровень подготовленности студентов: задания должны быть посильными.

11. По мере усвоения упражнений проводить их в виде состязаний на качество и быстроту выполнения, включать освоенные задания в эстафеты и подвижные игры.

12. Для совершенствования передач использовать набивные мячи весом 1-2 кг; чередовать упражнения баскетбольным и набивным мячами.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В работе была реализована основная цель: раскрытие содержания круговой тренировки на занятиях по баскетболу среди студентов в ВУЗе. Исходя из цели, были рассмотрены литературные источники по основным разделам:

1. характеристика двигательной деятельности студентов;
2. учебно-тренировочный процесс по баскетболу в ВУЗе;
3. виды круговой тренировки и ее характеристики;
4. были предложены примеры круговой тренировки на занятиях по баскетболу.

В результате проделанной методической работы можно сделать следующие выводы:

1. Баскетбол – это игра с нестандартными движениями и динамической силовой работой переменной мощности, представляющая собой целостное воспроизведение игровых приемов, технико-тактических действий, физических и психических компонентов подготовленности участников в постоянно изменяющихся игровых ситуациях. Характерными чертами для баскетболистов являются: умение чередования оборонительных и наступательных фаз в игре, умение непрерывного переключения от одних двигательных действий к другим, умение изменять скорость и направление перемещения, наличие синхронности в деятельности верхних и нижних конечностей.

2. В учебном процессе на занятиях по баскетболу круговая форма организации приобретает особое значение, так как *позволяет большому числу студентов упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования.*

3. В процессе занятий не только происходит развитие физических качеств, но и совершенствуется техника приемов игры. *Применение различных вариантов будет диктоваться такими условиями, как физическая и техническая подготовленность группы студентов и год ее обучения.* В

специализированные комплексы с игровой направленностью необходимо включать упражнения из основной, атлетической, прикладной и снарядной гимнастики с использованием различного инвентаря. Из легкой атлетики – упражнения по прыжкам, метанию и бегу. Из тяжелой атлетики – упражнения с различными отягощениями.

4. Предлагаемые упражнения должны подбираться так, чтобы каждое из них воздействовало на отдельные группы мышц, и было рассчитано на развитие отдельных физических качеств. *Для совершенствования технических приемов спортивных игр используют комплексные упражнения, состоящие из предварительно хорошо изученных игровых элементов.*

5. Характерной особенностью круговой тренировки является организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и в особенности их комплексных форм – силовой выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы.

6. Для развития физических качеств, предлагаются следующие комплексы упражнений круговой тренировки: упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, а также упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

7. Для технической подготовленности выделяют такие упражнения, как: упражнения без мяча, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча, которые имеют свои составляющие.

8. Применение комбинированных упражнений имеет значение для совершенствования техники и развития тактического мышления баскетболистов, то есть происходит сочетание элементов тактической подготовки с элементами технической подготовленности.

9. Применение круговой тренировки в учебном процессе по физическому воспитанию студентов позволяет добиться более высоких показателей в

физическом развитии и физической подготовленности по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах времени.

Из выше перечисленного можно сделать вывод о том, что метод круговой тренировки является основополагающим в функциональной и двигательной подготовленности студентов в ВУЗе, так как данный метод ставит перед собой задачу комплексного воспитания физических способностей при активном самостоятельном выполнении упражнений студентами и контролем за ее воздействием на систему организма.

Учитывая общий объем программы по физическому воспитанию студентов, необходимо планировать круговую тренировку по баскетболу на 8-10 занятий в год.

Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все студенты одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

**Личная карточка учета результатов максимального теста (МТ)**

Ф.И.О. студента \_\_\_\_\_

Вид спорта \_\_\_\_\_

Курс \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

№ станции	Описание станции	Кол-во повторений	
		В начале года	В конце года

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
2. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: /Д. И. Нестеровский. Учеб.пособие для студентов вузов - М.: Академия, 2004—336 с.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1/Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2/Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.